697697

La Tercera - Stgo. 22-VII-1981 : P.10

Anciano naturista publica a los 83 años libro de poemas

A los ochenta y tres años de edad, Juan Segundo Montoya acaba de publicar su segundo libro. El primero se tituló "La salud por el naturismo" y ahora saca a circulación un libro de poemas.

A su avanzada edad se muestra orgulloso de su estado físico y es para estarlo. Preocupado permanentemente de su salud se ha mantenido en perfectas condiciones y se ufana de su capacidad de memorizar los poemas de los cuales es autor.

Su inquietud por este tema comenzó a los 25 años de edad, cuando llegó hasta sus manos un libro sobre naturismo de un experto español. Le entusiasmó de tal modo que continuó requiriendo más y más informaciones.

Tal fue el interés que despertó en él, que siguió un cursó por correspondencia y, posteriormente, ingresó al Instituto de Biocultura de Buenos Aires, donde estudió año y medio.

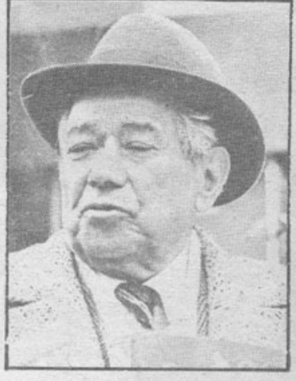
Hace tres años fundó en Talca una Asociación Naturista que cuenta con noventa afiliados y donde se dan charlas educativas cada quince días.

Sin embargo, su máxima aspiración es que el matutino tenga una organización de tipo nacional a fin que se establezca algún control. "Porque, asegura, muchos que se dicen naturistas son simples yerbateros".

Según cuenta, toda su familia se conserva bien porque todos han seguidos sus consejos.

A su juicio, los chilenos se alimentan pésimo. "Y si siguen así van derecho a desaparecer como especie". Consumen carne en exceso, han adquirido el hábito del alcoholismo y del tabaquismo, y abusan del consumo de azúcar y sal.

La receta esencial para llegar a ser un sano longevo es nutrirse en forma adecuada por la vía bucal, nasal y cutánea. Por la bucal, digerir los alimentos que son compatibles; por la nasal, aspirar mediante ejercicios el aire puro, y por la vía cutánea, darse baños termales de diversas sales minerales.



JUAN MONTOYA NOVA a los 83 años se decidió a publicar su segundo libro de poemas. Pero su fuerte es el naturismo y a él se dedica con gran interés.

Don Juan Segundo Montoya Nova hasta el día de hoy realiza todo tipo de ejercicios, así como su señora y sus hijos, uno de ellos presidente de la Asociación Naturista.

Señala que al desayuno se come dos manzanas ralladas con harina tostada y a veces el almuerzo consiste en una ensalada de aceituna, cebolla y ajo, y de plato de fondo, garbanzos con arroz.

Los naturistas, contó, incluyen mucho el ajo en sus comidas, porque está comprobado que éste proporciona calorías y porque realiza una labor de limpieza del aparato digestivo.

Aparte del estado físico, este naturista manifesta que realmente es importante la meditación. De esta manera se obtiene un sueño reparador. "No como el común de las personas que esperan el almuerzo o la noche para discutir los problemas". Esto sin duda repercute enormemente en la buena ingestión de los alimentos.